NO

Reebok

TITANIUM

TITANIUM KONSOLLBRUKERHÅNDBOK
TC1.0/TX1.0

TITANIUM TC1.0/TX1.0 COMPUTER

LCD	A	D	HURTIGSTART
TILBAKESTILLE	B	E	GJENVINNING
START/STOPP	C	F	I-DRIVE-BRYTER

KNAPP

KJØR-KNAPP

- Rotere **i-Drive-**bryteren for å justere innstillingsverdier eller motstandsnivåer, vri med klokken for å øke og mot klokken for å minke. Motstandsnivåer kan justeres fra L1 - L20 ..
- Trykk på **i-Drive** for å bekrefte verdien og gå videre til neste trinn ..

HURTIGSTART

- Trykk for å begynne å trene umiddelbart i manuell modus.

START/STOPP

- Trykk for å starte et program.
- Trykk for å pause programmet under øvelser, alle verdiene blir værende på skjermen. Trykk en gang til

TILBAKESTILLE

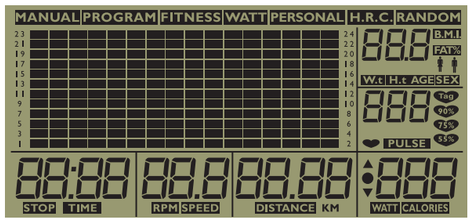
- Trykk for å gå tilbake til USER-kodeutvalg når du er i BRUKER-profilmodus.
- Når du er i programmets oppsettmodus eller pausemodus, trykk for å gå tilbake til programvalg.
- Trykk og hold inne i 3 sekunder, konsollen vil gå tilbake til på-status.

GJENVINNING

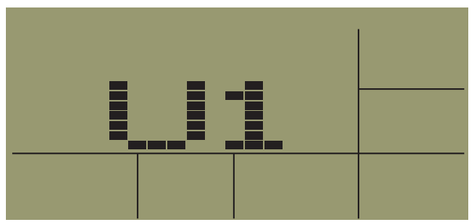
- Trykk for å åpne pulstestmodus

KOMME I GANG 1.0 COMPUTER

- Når strømmen er slått på, piper datamaskinen og fullskjerm vises i 2 sekunder (figur 1). Datamaskinen vil da gå inn i innstillingsmodus for brukerprofil (figur 2).
- Dersom ingen bruk oppdages i et tidsrom på 4 minutter, slås maskinen av. Begynn å sykle for å slå den på igjen.



FIGUR 1



FIGUR 2

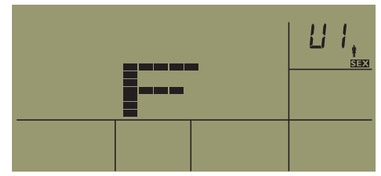
- Du kan bare trykke på **QUICK START**-knappen for å starte treningen umiddelbart uten å sette brukerprofiler eller forhåndsinnstilte programmer. Motstanden kan justeres ved å rotere **i-Drive** til enhver tid.

KALORIER

Fra Strøm på-skjermen, roter **i-Drive**-bryteren for å velge bruker **(U1, U2, U3, U4, U5)** trykk for å bekrefte valget.

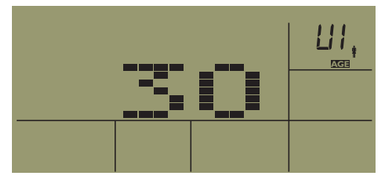
KJØNN

SEX vises på høyre side av skjermen. Velg kjønn ved å rotere **i-Drive-**bryteren, "F" = kvinne, "M" = mann. Trykk på i-Drive for å bekrefte.



ALDER

AGE vises på høyre side av skjermen. Velg ved å rotere **i-Drive-**bryteren. Trykk på i-Drive for å bekrefte.



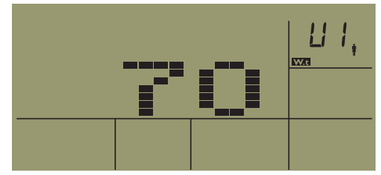
HØYDE

H.t vises på høyre side av skjermen. Velg ved å rotere **i-Drive-**bryteren. Trykk på i-Drive for å bekrefte.

VEKT

W.t vises på høyre side av skjermen. Velg vekten ved å rotere i-Drive-bryteren. Trykk på **i-Drive** for å bekrefte.

Konsollen vil gå inn i programmets valgmodus.



For å endre brukerkoden, trykk **STOP** , Og trykk og hold **RESET-**knappen inne i 3 sekunder for å gå tilbake til strøm på-skjermen.

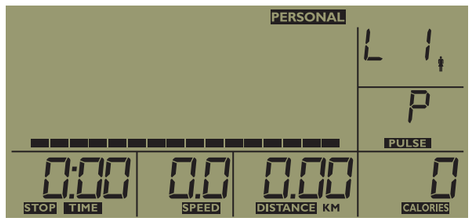
PROGRAMS

Velg ønsket program ved å dreie **i-Drive-**bryteren, de forhåndsinnstilte programmene vil vises på toppen av skjermen,

MANUAL | PROGRAM | FITNESS | PERSONAL | H.R. | RANDOM

Trykk på **i-Drive**-bryteren for å bekrefte valget.

MANUELL



Angi nivået:
Rotere **i-Drive**-bryteren for å justere og angi nivået (motstand). Dette angir motstandsnivået i begynnelsen av treningen, og brukeren kan justere motstandsnivået etterpå. Trykk på **i-Drive**-bryteren for å bekrefte verdien. Du kan trykke på **START**-knappen for å starte treningen eller sette opp måltid som nedenfor.

Under treningen kan motstanden justeres ved å rotere **i-Drive-**bryteren.

TID

Sett treningstiden ved å rotere **i-Drive**-bryteren eller trykk på **i-Drive**-bryteren for å hoppe over på 0 mål-tidsinnstilling. Etter innstilling av målets tid, trykker du på **i-Drive-**knappen for å bekrefte. Du kan trykke på **START-**knappen for å starte treningen eller sette opp målavstand som nedenfor.l

AVSTAND

Sett målets avstand ved å rotere **i-Drive-**bryteren eller trykk på **i-Drive**-knappen for å hoppe over målets avstand. Etter innstilling av målets avstand, trykker du på **i-Drive-**knappen for å bekrefte. Du kan trykke på **START-**knappen for å starte treningen eller sette opp målkalorier som nedenfor.

KALORIER

Sett målets kalorier ved å rotere **i-Drive**-bryteren eller trykk på **i-Drive-**knappen for å hoppe over målets kalorier. Etter innstilling av målets kaloriverdi, trykker du på **i-Drive-**knappen for å bekrefte. Du kan trykke på **START**-knappen for å starte treningen.

I MANUELL programmet, teller forhåndsinnstilt måltid, målavstand og målets kalorier ned på skjermen til første når 0. Alle verdier som ikke er matet inn teller opp fra 0.

PROGRAM

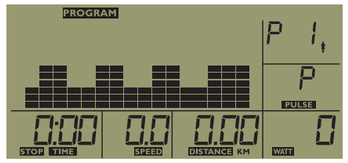
- Trykk på **i-Drive**-bryteren for å bekrefte PROGRAM-valget.
- Rotere **i-Drive**-bryteren for å velge P1 - P12. **Trykk for å bekrefte valget.**
- Når programmet er bekreftet vil du angi motstandsnivåets valgmodus. Du kan justere motstandsnivået ved å rotere **i-Drive-**bryteren og trykke for å bekrefte.
- Mål**I TID:**
- Mål **AVSTAND:**
- Mål **KALORIER:**

Hvis det er nødvendig er disse satt i henhold til tidligere instruksjonene i manuell modus.

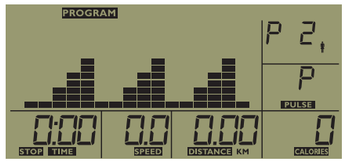
1. I PROGRAM-modus teller forhåndsinnstilt tid, målavstand og målets kalorier ned på skjermen til første når 0. Alle verdier som ikke er matet inn teller opp fra 0.

2. Når brukeren justerer motstandsnivået under treningen, vil justeringen gjelde for hele programmet, de resterende delene av programmet økes med ett motstandsnivå. Basert på denne er kanskje ikke brukeren i stand til å justere gjeldende motstand mot øverste nivå siden senere segmenter (programprofil) allerede kan nå toppnivået på motstanden

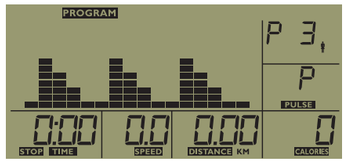
P1 - P12 programhåndbok



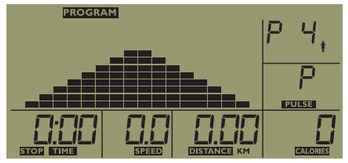
P1



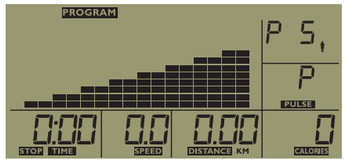
P2



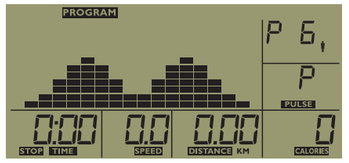
P3



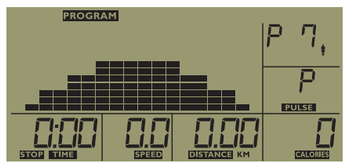
P4



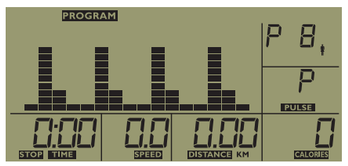
P5



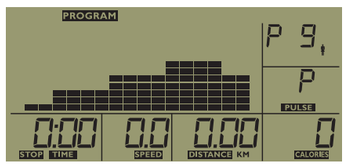
P6



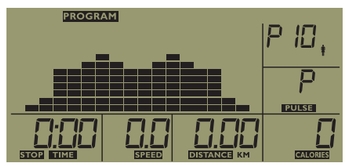
P7



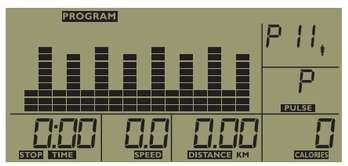
P8



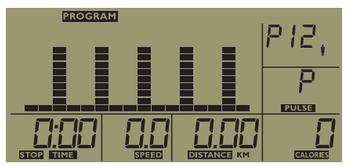
P9



P10

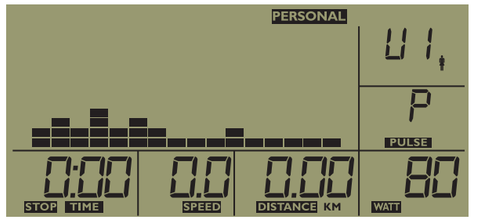


P11



P12

PERSONLIG



- Trykk på **i-Drive-**bryteren for å bekrefte valget. I PERSONLIG modus kan brukere forhåndsinnstille motstand for hvert segment av treningen.
- Rotere **i-Drive-**bryteren for å velge ønsket motstandsnivå i det første segmentet, og trykk deretter på **i-Drive** for å bekrefte og gå til neste segment.

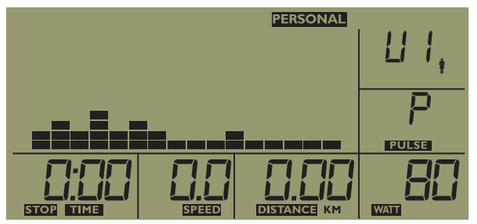
Følg disse instruksjonene for alle segmenter, når du er ferdig trykker du og holder **i-Drive** 3 sekunder for å lagre. Du vil da angi tidsinnstilling for målet.

- Mål **TID:**
- Mål **AVSTAND:**
- Mål **KALORIER:**

Hvis det er nødvendig er disse satt i henhold til tidligere instruksjonene i manuell modus.

I PROGRAM-modus teller forhåndsinnstilt tid, målavstand og målets kalorier ned på skjermen til første når 0. Alle verdier som ikke er matet inn teller opp fra 0.

H.R.C. (HEART RATE CONTROL)



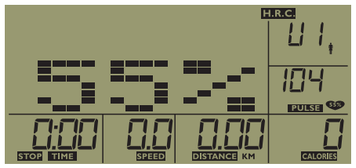
Trykk på **i-Drive-**knappen for å bekrefte valg av H.R.C-modus. Dette programmet krever at brukernes pulssignal skal overvåkes under treningen. Vennligst hold håndpulssensoren eller bruk trådløst brystsele (valgfritt) under treningen.

Velg målets hjertefrekvensnivåer som er basert på prosent av personlig makspuls, 220 - alder = Maksimal hjertefrekvens.

Rotere **i-Drive**-bryteren for å velge målets hjertefrekvensnivåer **55 %, 75 % eller 90 %, Tag (Target Heart Rate BPM)**. Trykk på **i-Drive** for å bekrefte.

I løpet av H.R.C-programmet vil maskinen oppdage brukerens puls hvert 30. sekund. Datamaskinen vil opprettholde eksisterende motstandsnivå dersom brukerens puls er innenfor ffl 4 av målets hjertefrekvens. Motstanden vil øke automatisk etter ett nivå hvis brukerens hjertefrekvens (BPM) er lavere enn målets hjertefrekvens og innenfor området -10. Motstanden vil reduseres automatisk etter ett nivå hvis brukerens hjertefrekvens (BPM) er høyere enn målets hjertefrekvens og innenfor området +10. Motstanden vil øke automatisk etter 2 nivåer hvis brukerens hjertefrekvens (BPM) er lavere enn målets hjertefrekvens som er -11 eller lavere. Motstanden vil reduseres automatisk etter 2 nivåer hvis brukerens hjertefrekvens (BPM) er høyere enn målets hjertefrekvens som er +11 eller høyere.

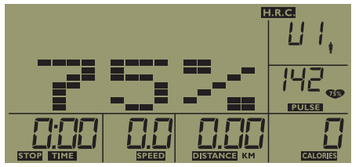
MÅLETS HJERTEFREKVENS 55%



55% av personlig maksimal hjertefrekvens. Målets hjertefrekvens BPM = (220 - brukerens alder) x 55 %. Når du trykker på **i-Drive-**bryteren for å bekrefte valget, vil konsollen angi treningstiden angitt.

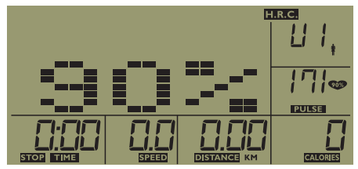
Følg tidligere informasjon for å angi tid, avstand eller kalorier i løpet av treningen.

MÅLETS HJERTEFREKVENS 75%



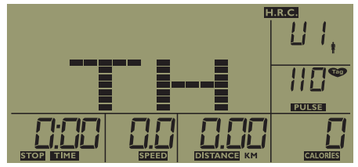
75% av personlig maksimal hjertefrekvens. Målets hjertefrekvens BPM = (220 - brukerens alder) x 75 %..

MÅLETS HJERTEFREKVENS 90%



90 % av personlig maksimal hjertefrekvens. Målets hjertefrekvens BPM = (220 - brukerens alder) x 90 %

TH (TAG) MÅLETS HJERTEFREKVENS BPM



I denne modusen kan du angi målets hjertefrekvens BPM-verdi.

Trykk på **i-Drive-**bryteren for å bekrefte valget av Tag, deretter rotere **i-Drive-**bryteren for å justere målets hjertefrekvens BPM og trykk for å bekrefte. Konsollen vil angi treningstiden angitt.

Følg tidligere informasjon for å angi tid, avstand eller kalorier i løpet av treningen.

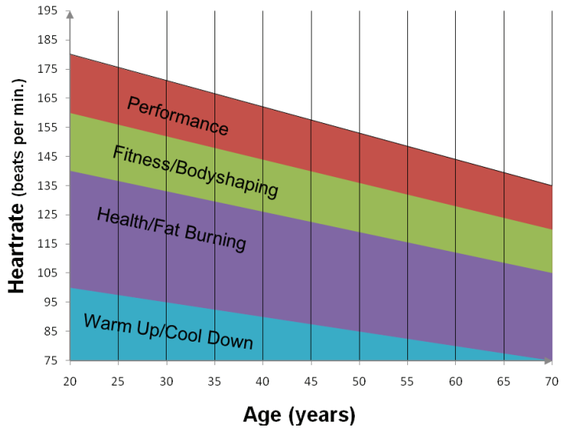
HJERTEFREKVENSDIAGRAM

Du kan beregne mål-hjertefrekvens for treningen din slik: Maksimal

hjertefrekvens = 220 minus alder

For de ulike treningsmålene bør du trene med følgende prosentandel av din maksimale hjertefrekvens:

HELSE/FETTFORBRENNING:	50 – 70% OF YOUR MAX. HEARTRATE
FITNESS/SLANKING:	70 - 80% AV MAKS. HJERTERYTME
YTELSE:	80 - 90 % AV MAKS. HJERTERYTME



Eksempel:

Du er 25 år gammel og ønsker å trene for Fitness: 220-25 = 195

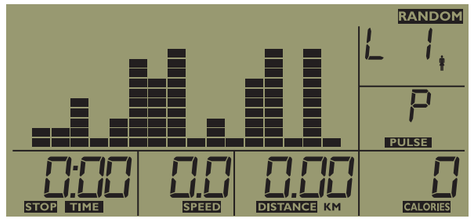
70 % av 195 = 136,5

80% av 195 = 156

Målets hjertefrekvens bør være mellom 136,5 og 156 slag per minutt.

Denne informasjonen er kun ment som referanse. For å bestemme din individuelle treningsintensitet eller hvis du har et eksisterende helseproblem, ta kontakt med din lege før du starter treningen.

TILFELDIG



Trykk på **i-Drive-**bryteren for å bekrefte valget. I dette programmet vil datamaskinen tilfeldig velge motstanden

av hvert treningssegment. Etter du har valgt TILFELDIG modus, kan du følge den tidligere informasjonen for å angi tid, avstand eller kalorier.

GJENVINNINGSTEST

- I alle treningsmodi, kan du trykke på Recovery-knappen for å gå inn i gjenvinnings-testmodus. Dette er programmet for å teste ytelsen til brukerens pulsgjenvinning. Vennligst hold håndpulssensoren eller bruk trådløst brystsele (hvis tilgjengelig) så snart du trykker Recovery-knappen.
- (1) I første 10 sekunder vil konsollen oppdage brukerens pulssignal. Hvis konsollen ikke får informasjon om brukerens pulssignal i løpet av de første 10 sekundene, vil ikke dette programmet slutte slå på-status.
- (2) Hvis konsollen registrerer brukerens puls de første 10 sekundene, vil den gå inn i gjenvinnings-testprogram i 60 sekunder. Tidsdisplayet teller ned fra 60 sekunder. Figur 2-1 viser status for skjermen under gjenvinningstesten. Vennligst

FIGUR 2,1

FIGUR 2,2

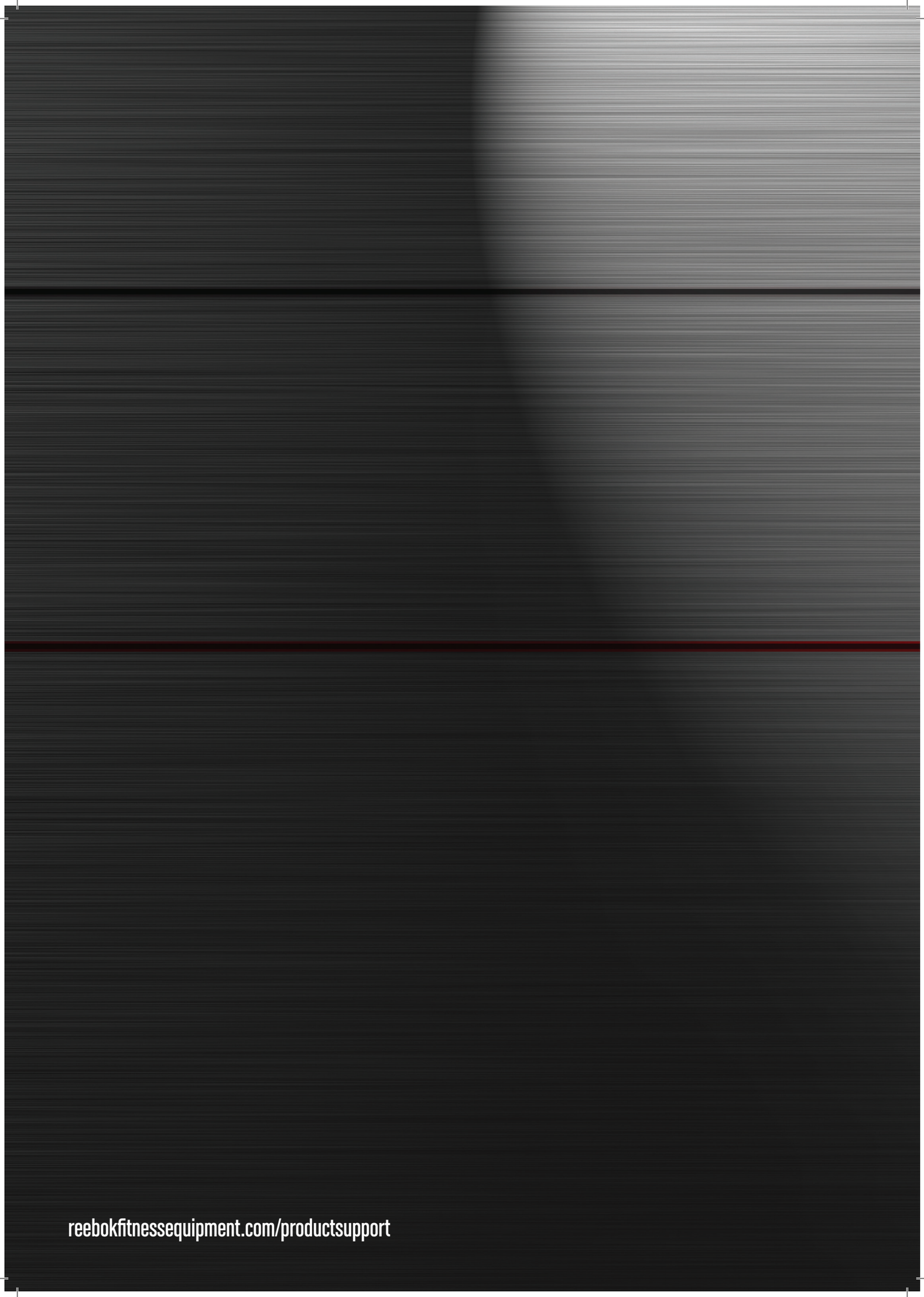
RESULTATVISNING	STATUS
F1	UTMERKET
F2	VELDIG BRA
F3	GOD
F4	NORMAL
F5	UNDER GJENNOMSNITTET
F6	DÅRLIG

KONSOLLOPPSETT OVERSIKT

DEL	VISNINGSVINDU	VISNINGSREKKEVIDDE	LAGRE
1	**GENDER**	F / M	YES
2	**AGE**	10 - 100	YES
3	**WEIGHT**	20 - 330(LB) 10 - 150(KG)	YES
4	**HEIGHT**	36 - 84(INCH) 90 – 210(CM)	YES
5	**TIME**	0:00 - 99:59	NO
6	**DISTANCE**	0,0 - 99,99	NO
7	**CALORIES**	0 - 999	NO
8	**SPEED**	0,0 - 99,9	NO
9	**PULSE**	60 - 200 BPM	NO
10	**RPM**	0 - 250 RPM	NO
11	**USER**	U1-U5	YES
12	**WATT**	25 - 400	NO

ADVARSEL Hjertefrekvenssystemet kan være unøyaktig. Overtrening kan føre til alvorlig personskade eller død. Hvis du føler deg svimmel skal du slutte treningen umiddelbart.

Vennligst merk: Maskinen er forhåndsinnstilt på fabrikken i KPH (kilometer per time).


reebokfitnessequipment.com/productsupport